



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## Programa de Promoción de Salud:

Promoción del autocuidado en la  
adolescencia: Nutrición, actividad física y  
habilidades sociales.

Health Promotion Program: Promotion of self-  
care in adolescence: Nutrition, physical activity  
and social skills.

Autora

María Ortín Novellón

Directora

Patricia Sánchez Pablo

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado de Enfermería

Zaragoza, 2020-2021

## ÍNDICE

RESUMEN.....	
1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. METODOLOGÍA .....	11
3. OBJETIVOS .....	12
4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE SALUD .....	13
5. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE SALUD .....	15
6. EVALUACIÓN .....	20
7. CONCLUSIÓN .....	20
8. BIBLIOGRAFÍA .....	21
9. ANEXOS .....	24

## **RESUMEN:**

**Introducción:** La adolescencia es un periodo de transformación que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Es considerado como una fase de aprendizaje pero también como una vulnerable, ya que muchos de los estilos de vida no saludables y conductas de riesgo que mantienen los individuos adultos son adquiridos durante esta etapa. Especialmente si hablamos de comportamientos relacionados con la nutrición, la práctica de actividad física y las relaciones sociales; podemos localizar que los principales problemas que se dan en la adolescencia son el desequilibrio alimenticio, la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y sedentarismo. Todo ello asociado a las dificultades mostradas a la hora de relacionarse y comunicarse con los demás.

**Objetivo:** Promover y fomentar un estilo de vida saludable en adolescentes de 13 a 15 años de un centro escolar de Zaragoza mediante un programa de promoción de salud enfermero.

**Metodología:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diversas bases de datos, revistas científicas y libros para obtener información acerca del tema seleccionado. Se ha elaborado un programa de promoción de salud como parte de la atención integral del adolescente por parte de enfermería. Se realizarán cinco sesiones de 90 minutos en el centro escolar lideradas por un profesional de enfermería.

**Conclusiones:** La educación del autocuidado (nutrición, actividad física y habilidades sociales) en el adolescente es más que necesaria, ya que se fomenta la adquisición de hábitos beneficiosos para la salud futura evitando factores perjudiciales.

**Palabras clave:** "Adolescentes", "autocuidado", "hábitos saludables", "enfermería", "nutrición".

**ABSTRACT:**

**Introduction:** Adolescence is a period of transformation that includes the transition from childhood to adult life. It is considered a learning phase but it is also a very vulnerable one, because many of the unhealthy lifestyles and risky behaviors that adult individuals maintain are acquired during this stage. Especially if we talk about behaviors related to nutrition, the practice of physical activity and social relationships we can figure out that the main problems that occur in adolescence are the food imbalance, the high prevalence of overweight, obesity and sedentary lifestyle. All this is associated with the difficulties shown when teenagers have to communicate and socialize with others.

**Objective:** To promote and encourage a healthy lifestyle in teenagers between 13 and 15 years of age in a school in Zaragoza through a nurse health promotion program.

**Methodology:** A bibliographic search has been made in various databases, scientific journals and books to obtain information about the selected topic. A health promotion program has been developed as a part of total nursing care for adolescents. Five 90 minutes sessions will be carry out at the school, led by a nursing professional.

**Conclusions:** The education of self-care (nutrition, physical activity and social skills) in the adolescent is more than necessary, since the acquisition of beneficial habits for future health is encouraged avoiding harmful factors.

**Key words:** "Teenagers", "self-care", "healthy habits", "nursery", "nutrition".

## **INTRODUCCIÓN:**

La adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Es el periodo vital que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. (1,2,3,4).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia consta de varias fases que en ocasiones se solapan, iniciándose con la adolescencia temprana (10-14 años) pasando por la media (15-17 años) y terminando con la adolescencia tardía (se suele extender hasta los 19 años). (2,5).

Es definida como un periodo de transformación, caracterizado por intensos cambios tanto en el desarrollo físico, emocional y mental como en las habilidades sociales y relaciones interpersonales. (2,6,7).

La personalidad del individuo se estructura en este periodo a través de la maduración mental y física, obteniendo los conocimientos y habilidades necesarias para la edad adulta. En esta etapa se adquieren nuevas capacidades y se experimentan situaciones nunca dadas hasta el momento, considerándose un periodo de aprendizaje. (10, 20, 21). Al igual, los mejores índices de salud y vitalidad se dan en estos años, siendo el momento de máximo esplendor psicológico y físico. (5,8).

Sin embargo, también es un momento de gran incertidumbre y vulnerabilidad ante factores de riesgo procedentes del entorno, muchos de los comportamientos peligrosos para la salud son adoptados durante la adolescencia. (9,10).

En España, la atención sanitaria hacia el adolescente es escasa encontrándose entre el servicio de pediatría y el servicio adulto en Atención Primaria, debido al amplio margen de edad y las marcadas diferencias entre cada etapa. (5).

Las conductas adquiridas durante la adolescencia afectan en la edad adulta. La mayoría de los hábitos de vida saludables o no saludables se establecen en la adolescencia y persisten en el tiempo. (7).

Los estilos de vida saludables previenen la aparición de enfermedades a corto y largo plazo y engloban comportamientos como la actividad física, la alimentación sana y el autocuidado. Están influenciados por factores internos y externos relacionados con los aspectos culturales, económicos y colectivos que se dan en las comunidades. (5,7, 11,12).

Son esenciales para lograr el desarrollo de las capacidades físicas y de un buen funcionamiento cognitivo, razonamiento e interacción social. Por ello, la instauración de buenos hábitos en la adolescencia es imprescindible para una mejora en sus actividades diarias y adquirir un estilo de vida beneficioso en la adultez. (4,11, 13, 14).

La promoción y prevención de la salud del adolescente según la OMS debe centrarse en el desarrollo de un modelo de vida saludable. Basándose en una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física y la creación de entornos que faciliten el bienestar psicosocial y que brinden oportunidades para participar de manera activa en las actividades comunitarias. (5).

La nutrición es considerada como uno de los principales determinantes de salud para el adecuado desempeño físico, mental y productivo. Una correcta alimentación es la base para conseguir los nutrientes y energía requeridos en el día a día, especialmente en una etapa de la vida tan convulsa como lo es la adolescencia. (2,3). La alimentación de los adolescentes es muy desequilibrada y las prácticas nutricionales nocivas están incrementando de manera considerable. Según estudios relacionados con los estilos de vida saludables en adolescentes, el 51% de los entrevistados presentan un hábito alimentario inadecuado. (4,9,14).

La obesidad es el mayor problema nutricional en el adolescente y es considerada actualmente como una epidemia mundial. "La prevalencia de obesidad en España, 6.7% en adolescentes de 14-17 años y prevalencia de

sobrepeso del 16.4%, con un predominio en varones". (15). En conjunto la obesidad infantil (2-17 años) es de un 10,3% según el Informe anual del Sistema Nacional de Salud de 2018. (16). El bajo consumo de frutas y verduras, las dietas restrictivas o hipergrasas y las irregularidades en el patrón de ingesta son las prácticas alimentarias insanas más comunes entre adolescentes. (4,10). El elevado consumo de snacks, comida basura y bebidas azucaradas provoca el desarrollo de sobrepeso, obesidad y aumenta la morbilidad de patologías cardiovasculares (hipertensión arterial e hipercolesterolemia). (3,13,14,17).

La recomendación de una alimentación saludable se debe centrar en la ingesta variada de alimentos, con un aporte adecuado de nutrientes y una distribución calórica apropiada para el correcto desarrollo del organismo. La dieta mediterránea es ideal para esta época de crecimiento ya que limita el consumo de alimentos procesados y grasas saturadas. (2,4,17,18).

Las intervenciones enfermeras sobre educación nutricional para prevenir la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, son necesarias debido a los escasos conocimientos y la falta de motivación que tienen los adolescentes en este aspecto. Así ha sido demostrado en diversos programas alimentarios educativos fallidos, como el "HELP Program" en Reino Unido. (4,13,18,19).

Otra de las variables que influyen en la percepción de la calidad de vida es la práctica habitual de actividad física. Mantenerse activo aumenta el bienestar y el estado de salud del individuo independientemente de su edad, sexo o raza. La práctica usual de ejercicio provoca mejoras en las habilidades motoras y sociales. (11,17,20).

El sedentarismo es una realidad entre los adolescentes. España ocupa un puesto elevado en el contexto de inactividad física, según la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE 2017), un 66% del grupo de edad entre 15 y 24 años son sedentarios la mayor parte de su día. Además, el 30% de los jóvenes y adolescentes son en su tiempo de ocio no se mueven, dedican

la mayor parte de este tiempo a actividades inactivas cómo ver la televisión, consultar redes sociales o jugar a videojuegos. (2, 15,20). Las recomendaciones para la práctica de actividad física en adolescentes es de 45 a 60 minutos diarios unos 3/5 días semanales. Los beneficios del ejercicio permiten: mejorar su bienestar físico, conseguir mayor fortalecimiento muscular y una mejor composición corporal, restando a su vez el riesgo de sufrir sobrepeso o obesidad. (2, 17).

Igualmente la asociación entre actividad física y bienestar psicológico proporciona beneficios en la salud mental. Disminuyendo y anulando los niveles de estrés o ansiedad y promoviendo una mejora en las destrezas emocionales, sociales y en el rendimiento académico de los adolescentes. La práctica de deporte otorga una vida emocionalmente más saludable. (16,17,20).

Uno de los problemas que influye en estos niveles de inactividad física en esta etapa, es la falta de motivación o el poco disfrute de los jóvenes para practicar algún tipo de actividad física. Por ello es esencial identificar las conductas relacionadas, para aumentar así la confianza en sus propias capacidades físicas. Esta tarea de promoción integral de salud debe realizarla enfermería. (14,17,21).

Así mismo, mantener un estilo de vida saludable está asociado con la adquisición de habilidades sociales y emocionales. (11).

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos o conductas que permiten el desarrollo y la mejora de las relaciones interpersonales de forma afectiva, cubriendo las necesidades de comunicación. Posibilitan la resolución de problemas consiguiendo los máximos beneficios posibles. La comunicación, empatía, asertividad, los estilos de afrontamiento, el control de la ira y la inteligencia emocional son algunos ejemplos de ellas. (6,11).

La salud física está muy unida a la salud mental, todo aquello que afecte a nuestro estado de ánimo repercutirá en nuestro físico. Trabajando la salud mental positiva podemos aumentar el bienestar de los individuos.



Reforzando su autoestima y satisfacción personal, promoviendo su autonomía y autocontrol. (1,12).

La percepción que tiene el adolescente sobre él mismo, sus iguales y la sociedad influyen en sus habilidades sociales. Según el estilo de vida que tengan, podemos predecir la calidad de las mismas y la manera en la que responderán ante situaciones estresantes. (6,12).

Según estudios, la mayoría de adolescentes presentan un nivel de calidad medio-bajo en estas técnicas, esta deficiencia influye negativamente en la construcción de su identidad. Aunque la asertividad es la dimensión más impulsada junto a la autoestima personal, la comunicación es el aspecto mas deficiente. Los adolescentes refieren dificultades a la hora de expresarse y relacionarse con los demás. (6).

El control de sus impulsos, la necesidad de intimidad y la relación-confrontación con los padres forman parte del desarrollo de la identidad del adolescente. La integración social es esencial en esta etapa, el grupo de amigos adquiere un papel decisivo incluso pudiendo ser el origen de alteraciones psicológicas, mentales o mala adaptación al entorno. (8, 22).

Resulta fundamental que los adolescentes dispongan de buenas habilidades sociales que les permitan ser capaces de resolver las situaciones cotidianas o futuros problemas. Adquirir buenas capacidades y reforzarlas se puede considerar un factor de protección del individuo ante circunstancias ambientales. (6).

Las intervenciones de enfermería a adolescentes mediante la promoción de salud y prevención de enfermedades suponen una mejora en su autocuidado y en la adopción de un estilo de vida saludable. Impulsar hábitos, comportamientos y enseñar a identificar riesgos para el bienestar es tarea de enfermería. (1,7,13,23).

Al tratarse de una edad compleja, la atención debe ser integral y multidisciplinar siendo imprescindible que los adolescentes confíen en nuestro trabajo, solo de esta manera se prestará un servicio de calidad. (5,7,22).

El centro educativo es un lugar idóneo para poder desarrollar programas de promoción de salud, debido a la gran cantidad de tiempo que el adolescente pasa en ellos. (7, 20).

“La educación se considera una parte integral de la atención de enfermería de calidad”. (19).

## **JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:**

La creación de este Programa de Promoción de Salud, surge de la necesidad de educación y fomento del autocuidado en adolescentes. Debido a los malos hábitos adquiridos, y la escasa formación que tienen sobre la repercusión e importancia de los mismos en la salud futura.

La intervención enfermera se realiza a partir de los diagnósticos NANDA.

<b>NANDA</b>	<b>NOC</b>	<b>NIC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00126: Conocimientos deficientes r/c información insuficiente m/p conducta inapropiada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1805: Conocimiento: Conducta sanitaria.</li> <li>• 1855: Conocimiento: Estilo de vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 185517: Importancia de estar físicamente activo.</li> <li>• 185504: Estrategias para mantener una dieta saludable.</li> <li>• 185520: Factores ambientales que afectan a las conductas sanitarias.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00168: Estilo de vida sedentario r/c motivación insuficiente para realizar actividad física m/p la actividad física diaria media es inferior a la relacionada según sexo y edad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2013: Equilibrio en el estilo de vida.</li> <li>• 1209: Motivación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6610: Identificación de riesgos.</li> <li>• 5510: Educación para la salud.</li> <li>• 4480: Facilitar la autorresponsabilidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00052: Deterioro de la interacción social r/c alteración del autoconcepto m/p discomfort en situaciones sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1502: Habilidades de interacción social.</li> <li>• 0902: Comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4362: Modificación de la conducta: Habilidades sociales.</li> <li>• 8272: Fomentar el desarrollo: Adolescentes.</li> <li>• 5326: Potenciación de la autoestima.</li> </ul>

## **METODOLOGÍA:**

Para la elaboración de este Programa de Promoción de Salud, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre los hábitos saludables y el autocuidado en adolescentes en las principales bases de datos: Pubmed, Science Direct, AlcorZe y Dialnet.

Para dicha búsqueda se emplearon como palabras clave: "adolescentes", "autocuidado", "hábitos saludables", "enfermería", "nutrición". Además de utilizar operadores booleanos (AND) para delimitar la selección de artículos.

Cómo criterios usados para precisar la elección de artículos, ha sido la limitación a aquellos artículos concernientes con el tema, cuya fecha de publicación fuera posterior al 2010 y que estuvieran escritos en inglés y castellano.

BASE DE DATOS	PÉRFIL DE BÚSQUEDA	ARTÍCULOS OBTENIDOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
Pubmed	Teenagers AND self care AND nursery	27	3
	Autocuidado Y adolescentes Y promoción salud enfermera	59	5
Science Direct	Teenagers AND nutrition AND exercise	190	7
AlcorZe	Hábitos saludables Y adolescentes Y enfermería	133	5
Dialnet	Habilidades Sociales Y adolescentes	39	2

**OBJETIVO PRINCIPAL:**

- Promover y fomentar un estilo de vida saludable (nutrición adecuada, practica de actividad física y adquisición de buenas habilidades sociales) en adolescentes de 13-15 años, de un colegio de Zaragoza mediante un Programa de Salud Enfermero.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Mostrar las repercusiones para la salud futura de unos malos hábitos adquiridos en esta etapa de la vida.
- Tomar consciencia de la importancia de un estilo de vida saludable no solo a nivel físico sino la relación a nivel mental y emocional.
- Aprender a diferenciar y elegir las opciones más saludables en cualquier aspecto, evitando los factores de riesgo.

**OBJETIVOS SESIONES:**

- Educar en la práctica del autocuidado e instruir medidas para lograrlo, impulsando el autoconcepto a nivel mental y físico.
- Fomentar una alimentación saludable exponiendo todas las opciones actuales disponibles con sus enfoques propios: (cuentas en redes sociales, movimientos sociales, talleres nutricionales, programas de televisión).
- Motivar la realización de ejercicio físico a través de actividades diferentes al deporte reglado.
- Enseñar las bases de una buena comunicación y sus beneficios en las relaciones sociales.
- Evaluar lo aprendido a lo largo del programa y recibir feedback para posibles mejoras.

## **DESARROLLO DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE SALUD (PPS):**

### Planificación:

Se va a realizar un Programa de Promoción de Salud (PPS) en el Colegio Escolapias Pompiliano (centro escolar de Zaragoza), con el título de "Promoción del autocuidado en la adolescencia: Nutrición, actividad física y habilidades sociales".

El PPS consistirá en 5 sesiones de las cuales 4 serán informativas y una última de evaluación. Se llevará a cabo durante el tercer trimestre escolar del curso 2022, cada dos viernes en el horario escolar.

Para poder implantarlo se habla con la dirección del centro y se utilizarán las horas de tutoría disponibles. Las sesiones serán impartidas por una enfermera comunitaria del centro de salud Jose Ramón Muñoz Fernandez (C/ Paseo Sagasta) en el centro escolar y en el parque. Asistirán en grupos de veinticinco alumnos (para poder salir del recinto deberán traer firmada una autorización paterna).

Cada reunión tendrá una duración de hora y media y mantendrán la misma estructura a lo largo de todo el programa.

- Explicación teórica (datos y casos reales)
- Ejemplos y propuestas de mejoras (actividades e intervenciones)
- Brainstorming y puesta en común de experiencias propias o nuevas ideas.

### Población Diana:

La población diana seleccionada son los 50 alumnos del curso de 2º de la ESO (edades comprendidas entre 13-15 años), debido a que los comportamientos en relación al estilo de vida que se adquieren en este periodo pueden llegar a ser perjudiciales para la salud futura.

Recursos:

Los recursos utilizados para la elaboración del PPS son humanos (la enfermera que guía las sesiones y la ayuda del tutor del curso) y materiales, pudiendo ser propios (creados para el PPS) como cedidos por el centro (aula, proyector, material papelería).

El servicio aragonés de Salud será el encargado de subvencionar los costes de recursos humanos y materiales a utilizar.

	PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO/ UNIDAD	TOTAL
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	Enfermera	1	30€/h	420 €
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Proyector	1	0€(cedido)	-
	Cartulinas	10	1 €	10 €
	Presentación Power Point	3	0 €	-
	Fichas juego Memory	10	2 €	20 €
	Autorización paterna	50	0,15 €	7,5 €
	Fotocopias plano parque	10	0,20 €	2 €
	Test evaluación	50	0,15 €	7,5 €
<b>COSTE TOTAL</b>				<b>467 €</b>





## **DESARROLLO DEL PROGRAMA:**

### *1. Presentación del PPS: "Promoción del autocuidado en la adolescencia".*

En esta primera toma de contacto, se va a presentar el programa de salud que vamos a realizar durante varias sesiones y el equipo de enfermería que lo va a llevar a cabo.

La presentación del PPS será el viernes 15 Abril, con una duración de hora y media. El objetivo a tratar es educar en la práctica del autocuidado e instruir medidas para lograrlo, impulsando el autoconcepto a nivel mental y físico.

Se detallará el esquema general del programa y se pedirá colaboración por parte de los participantes para que sea lo mas dinámico posible. Es esencial que los conceptos básicos y el esquema del programa queden claros para asegurarnos la buena ejecución del mismo.

Lo primero es definir qué es un estilo de vida, que elementos lo componen y la importancia que tiene para la salud. Para ello, entre todos deberán intentar dar la definición más completa posible y con lo que se podrá observar cuánto saben sobre el tema (establece un punto de partida respecto a los conocimientos de base, todo esto será apuntado por la enfermera para la futura evaluación al final del programa).

A nivel teórico relacionaremos el concepto de autocuidado con los diferentes ambientes que se pueden dar: cuidado físico y mental. Durante la sesión, iremos creando por grupos un esquema con conductas que fomenten el cuidado personal que dejaremos colgado en la clase. (Anexo 1).

### Ficha de Actividad:

SESIÓN 1. “PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO EN LA ADOLESCENCIA”.			
<b>Instructor:</b> Enfermera Comunitaria C.Salud Jose Ramón Muñoz Fernandez.		<b>Fecha:</b> 15 Abril 2022.	<b>Número de participantes:</b> 25 alumnos.
<b>Objetivo:</b> Educar en la práctica del autocuidado e instruir medidas para lograrlo, impulsando el autoconcepto a nivel mental y físico.			
DESARROLLO			
Contenido temático:	Actividades:	Duración: 1h 30’.	Material y equipo de apoyo:
Presentación del equipo.	Presentar el equipo de enfermería que va a llevar a cabo el PPS.	10’	Aula del centro Ordenador Proyector
Presentación del proyecto. Esquema del PPS.	Explicar la temática, extensión y objetivos a tratar del PPS a toda la población diana seleccionada.	10’	Ordenador Proyector
Explicación teórica del autocuidado y creación del folleto.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plantear el concepto de autocuidado, que entienden por ello y como lo relacionan en su vida diaria.</li><li>- Explicación teórica de estilo de vida.Diferenciar entre estilo de vida saludable y perjudicial</li><li>- Relacionar la salud a nivel físico y también mental, señalando las actividades cotidianas donde fomentamos la práctica correcta de autocuidado.</li><li>- Mostrar el esquema de folleto (anexo) de prácticas saludables.</li><li>- Por grupos, los alumnos realizan un esquema gráfico de lo comentado.</li></ul>	40’	Aula del centro Ordenador Proyector Cartulinas Rotuladores
Exposición grupal.	Cada grupo presenta su folleto al resto de la clase y se queda colgado como apoyo visual para el resto del PPS.	30”	Aula del centro Ordenador Proyector

### 2. Sesión de Nutrición. ¿Somos lo que comemos, pero sabemos que comemos?

Esta sesión está enfocada a la alimentación saludable. Se realizará el viernes 29 de Abril, con una duración de hora y media.

Fomentar una alimentación saludable exponiendo todas las opciones actuales disponibles con enfoques propios, es el objetivo a tratar.

En relación a la nutrición, se explicarán los datos actuales acerca de la obesidad y del sobrepeso a nivel mundial y nacional y se asociará con la calidad de los alimentos que toman diariamente los adolescentes.

Mostraremos opciones disponibles actualmente como: cuentas en redes sociales (@futurlife21, @chefbosquet, @gu\_nutricion), movimientos alimenticios (Realfooding), talleres nutricionales o programas de televisión; que pueden ayudar a tomar consciencia de tener un buen hábito alimenticio y que comer adecuadamente no es sinónimo de aburrido. También intentaremos impulsar el hábito de cocinar, evitando así la compra de alimentos ultraprocesados perjudiciales para la salud.

Por último jugaremos a un “memory”, con imágenes de @sinazucarorg, es una manera gráfica de ver la cantidad de azúcar que contienen los alimentos. (Anexo 2). Tendrán que ir levantando las fichas y buscar las parejas que unen los gramos de azúcar con la comida correspondiente.

## **SESIÓN 2. “¿Somos lo que comemos, pero sabemos que comemos?”.**

### Objetivo:

Fomentar una alimentación saludable exponiendo todas las opciones disponibles.

### Estructura: Extensión 1h 30’.

- Presentación teórica (30’)
- Mostrar opciones que impulsan buenos hábitos alimentarios (40’)
- Juego Memory (20’)

### Material:

- Aula del centro
- Proyector
- Presentación visual
- Fotografías juego “Memory”

### 3. Sesión de Actividad Física. ¿Moverte, lo mismo qué deporte?.

El viernes 13 de Mayo, tendrá lugar la sesión enfocada a la actividad física. Durará hora y media y haremos la actividad en el parque Jose Antonio Labordeta (previa autorización firmada). (Anexo 3).

El objetivo principal será motivar la realización de ejercicio físico a través de actividades diferentes al deporte reglado.

Primero explicaremos los índices de sedentarismo actuales en adolescentes, el riesgo que supone para la salud y su asociación con la obesidad.

Al ser la falta de motivación uno de los factores principales de la inactividad en adolescentes, vamos a realizar un ejercicio que implique actividad física sin ser un deporte como tal. Con el fin de incentivar el movimiento, realizaremos un juego de pistas por todo el parque en el cual tienen que ir buscando diferentes datos en relación al deporte y sus múltiples beneficios. (Anexo 4).

Acabamos con una sesión express de yoga que nos sirve para estirar la musculatura y nos ayuda a relajarnos (buscando además el beneficio mental que nos aporta el deporte). (Anexo 5).

### **SESIÓN 3. "¿Moverte, lo mismo qué deporte?".**

#### Objetivo:

Motivar la realización de ejercicio físico a través de actividades diferentes al deporte reglado.

#### Estructura: Extensión 1h 30'.

- Ida al parque (5')
- Presentación teórica (15')
- Juego Pistas (45')
- Clase express Yoga (15')
- Vuelta al colegio (10')

#### Material:

- Mapa del parque
- Papel y bolígrafos
- Esterilla Yoga

#### 4. Sesión de Habilidades Sociales. La comunicación, base de una buena relación.

Esta última sesión informativa será el viernes 27 Mayo y hablaremos de las habilidades sociales centrándonos en sus utilidades y en el déficit de ellas en la adolescencia. Con una extensión de hora y media, tendrá lugar en el aula del centro.

Explicaremos la definición de habilidades sociales y cómo influyen a la hora de resolver situaciones cotidianas. El objetivo a tratar es enseñar las bases de una buena comunicación y sus beneficios en las relaciones sociales.

Haciendo hincapié en la comunicación, pediremos ejemplos a los participantes de situaciones que les hayan sucedido por un fallo de diálogo y cuales fueron sus consecuencias.

Para ejemplificarlas, realizaremos unas dinámicas grupales cuyo fin sea lograr una buena comunicación interpersonal. (Anexo 6).

Por último veremos el corto de animación "El regalo", en común lo analizaremos y reflexionaremos sobre su moraleja. (Anexo 7).

#### **SESIÓN 4. "La comunicación, base de una buena relación".**

##### Objetivo:

Enseñar las bases de una buena comunicación y sus beneficios en las relaciones sociales.

##### Estructura: Extensión 1h 30'.

- Presentación teórica (10')
- Dinámicas comunicativas (60')
- Visualización cortometraje y puesta en común (20')

##### Material:

- Aula del centro
- Sillas
- Proyector

### 5. Evaluación del PPS, por parte de los participantes:

En esta última sesión del programa de promoción de salud llevado a cabo, el objetivo es evaluar lo aprendido a lo largo del programa y recibir feedback para posibles mejoras.

Se realizará el viernes 10 de Junio en el aula y en este caso la duración será de una hora solamente. Para realizar la evaluación del PPS por parte de los participantes, se realizará un test de conocimientos para comprobar si han aumentado respecto al inicio del programa. (Anexo 8).

Además se pedirán sugerencias y propuestas para la mejora del programa. Teniendo en cuenta el punto de vista de los adolescentes, sus gustos e intereses.

### **SESIÓN 5. "Evaluación del PPS, por parte de los participantes".**

#### Objetivo:

Evaluar lo aprendido a lo largo del programa y recibir feedback para posibles mejoras.

#### Estructura: Extensión 1h.

- Test de conocimientos (20')
- Compartir sentimientos, sugerencias, propuestas de mejora (40')

#### Material:

- Aula del centro
- Test de conocimiento

**EVALUACIÓN:**

La evaluación general del Programa de Promoción de Salud lo va a llevar a cabo la enfermera encargada del mismo.

La evaluación completa valora el planteamiento, desarrollo, puesta en marcha y funcionamiento del proyecto. Es esencial que para calcular la efectividad del mismo, no solo se fije en los conocimientos adquiridos al finalizarlo sino en la participación y el interés mostrado por los alumnos (evaluación continua de cada reunión).

También se deberá evaluar la mecánica de las sesiones: si el esquema planteado era el correcto, si el espacio era el adecuado para el número de participantes, si las actividades fluían... todos estos enunciados será recogidos en una ficha de evaluación que deberá completar la enfermera que haya liderado el programa de promoción de salud. (Anexo 9).

**CONCLUSIONES:**

La revisión bibliográfica y el programa de promoción de salud realizado, han manifestado los resultados esperados: La mejora de conocimientos acerca de los estilos de vida saludables en adolescentes (correcta alimentación, práctica de actividad física y buenas habilidades sociales), garantiza la concienciación del impacto de los mismos en su salud futura, tanto física como mental.

Las diferentes actividades de las sesiones proporcionarán las herramientas necesarias para que el individuo aprenda a elegir por sí mismo las opciones más beneficiosas, evitando así los factores de riesgos.

El programa de promoción de salud funciona gracias a la enfermera encargada de liderarlo, fomentando la adquisición de unos buenos hábitos mediante la motivación y la escucha activa. Confirmando además, que la educación para la salud es la base de la prevención de enfermedades y siendo factible extrapolar el programa a un mayor número de población.

Por esto mismo, la educación y promoción para la salud es una parte esencial en la atención integral del individuo, especialmente en una etapa tan convulsa como lo es la adolescencia.



## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Martínez D, Alvarado J, Campos H, Elizando K, Esquivel H, Mancía A, et al. Intervención de Enfermería en la adolescencia: Experiencia en una Institución de Estudios Secundarios Pública. *Rev. Actual en Costa Rica*, 24, 1-13.
2. Lafarga L. La adolescencia y el autocuidado ¿Se interesan los adolescentes por adquirir hábitos saludables?. Trabajo de fin de máster. Zaragoza: Universidad de Zaragoza, Máster Universitario en Ciencias de la Enfermería. 2014. 55. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/14569?ln=es>
3. Benítez-Guerrero V, Vázquez-Arámbula IJ, Sánchez-Gutiérrez R, et al. Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. *Rev Enferm IMSS*. 2016;24(1):37-43.
4. Marugán de Miguelsanz JM , Monasterio Corral L, Pavón Belinchón MP. Alimentación en el adolescente. En: Junta Directiva de la SEGHNPA-AEP. Protocolos diagnósticos terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y nutrición pediátrica (SEDHNP). 2ª Edición. Madrid. Ergón S.A. p. 307-312.
5. Castellano Barca G. EL adolescente y su entorno. *Pediatr. Integral*. 2013;17(2): 109-116.
6. Musavian AS, Pasha A, Rahebi SM, Atrkar Roushan Z, Ghanbari A. Health promoting Behaviors Among Adolescents: A Cross-sectional Study. *Nurs Midwifery Stud*. 2014;3(1):e14560.
7. Soto P, Masalan P, Barrios S. La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2018;29(3):288-300.

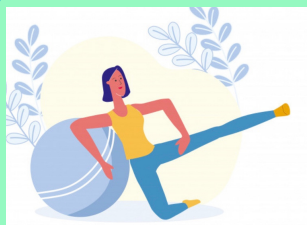
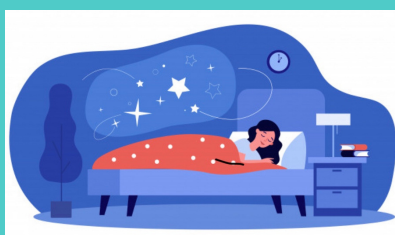
8. Salmerón Ruiz M.A, Casas Rivero J. Problemas de salud en la adolescencia. *Pediatr. Integral*. 2013;17(2):94-100.
9. Lima-Serrano Marta, Guerra-Martín María Dolores, Lima-Rodríguez Joaquín Salvador. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. *Nutr. Hosp.* 2015 (Dic); 32(6):2838-2847.
10. Macías Matos C, Díaz Sánchez M, Pita Rodríguez G, Basabe Tuero B, Herrera Javier D, Moreno López V. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes de enseñanza media de La Habana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2012;16(2):45-53.
11. Otáñez LJE. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Rev Esp. Cienc. Salud*. 2017;20(2):5-11.
12. Gómez-Acosta C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Rev. Salud Pública*. 2018;20(2):155-162.
13. Rivera VP, Castro GRI, De la Rosa RC, et al. Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de Ciudad Victoria. *Rev. Salud Publica Nutr*. 2016;15(3):28-34.
14. Guevara-Valtier M.C, Pacheco-Pérez L.A, Velarde-Valenzuela L.A et al, Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería Clínica*. 2021; 31(3):148-155.
15. Garcia- Continente X, Allué N, Pérez- Giménez A, Ariza C, Sánchez Martínez F et al. Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona. *An. Pediatr*. 2015;83(1):3-10.

16. Ministerio de Sanidad. Hábitos de vida. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2018. Madrid. Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social. 2020. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2018/Cap.3\\_HabitosVida.pdf](https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2018/Cap.3_HabitosVida.pdf).
17. Hosker DK, Elkins RM, Potter MP. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2019;28(2):171-193.
18. Prieto-Zambrano P, Pache-Iglesias L, Domínguez-Martín A, Panea-Pizarro I, Gómez-Luque A, López-Espuela F. Impacto de una intervención educativa sobre la calidad de la dieta mediterránea, la actividad física y el estado ponderal en adolescentes: ensayo clínico aleatorizado. *Enfermería Clínica*. 2021;31(1):51-56.
19. Iglesias Diz J.L. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr. Integral* 2013;17(2):88-93.
20. Portolés Ariño A, González Hernández J. Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O (Physical activity and levels of burnout in secondary students). *Retos*. 2015;(29):95-99.
21. Evans-Agnew R, Mayer K, Miller L. Opportunities in the integration of primary care and public health nursing: Two case exemplars on physical activity and nutrition. *Nursing Forum*. 2017;53(1):40-45.
22. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos 2- Actividad física, descanso y ocio. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD\\_FISICA.pdf](https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD_FISICA.pdf)

23. Gil Lanz A, Izquierdo Medina R, Velázquez Ronda D. Identificación de riesgos relacionados con déficit del autocuidado en adolescentes de la escuela Secundaria Básica "Mártires de Humboldt 7". Rev Panorama. Cuba y Salud. 2020;15(1):22-25.
24. Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidados de Enfermería. [Internet]. NNNConsult. Elsevier; 2015. Disponible en: <https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443>.

**ANEXOS:**

**Anexo 1:** Elaboración Propia. Fuente de imágenes: Pinterest.

**PROGRAMA PROMOCIÓN SALUD****CONDUCTAS QUE FOMENTAN  
EL AUTOCUIDADO****EJERCICIO FÍSICO****ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE****AFICIONES  
VARIADAS****MEDITACIÓN****DESCANSO  
ADECUADO****HIGIENE CORRECTA**



**Anexo 2:** Fuente imágenes: Instagram @sinAzucar.org.

FICHA DE ACTIVIDAD			
<b>Fecha</b>	29/4/2022	<b>Responsable</b>	Enfermería
<b>Nombre</b>	MEMORY AZÚCAR		
<b>Objetivos</b>	Concienciar del elevado consumo de azúcar através de alimentos cotidianos.		
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fotografías seleccionadas</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad consiste en relacionar una serie de alimentos consumidos normalmente con la cantidad de azúcar que contienen representada en terrones.</p> <p>Las imágenes han sido sacadas de @sinazucarorg que como dicen sus redes sociales “Destapan el azúcar oculto de los productos industriales”.</p> <p>La recomendación de ingesta diaria de azúcar es de 25g diarios y cada terrón corresponde 4g de azúcar.</p> <p>El memory consiste en que se recortan las imágenes y se separan el alimento representado y el número de terrones correspondiente, con el objetivo de que vayan agrupando y encontrando las parejas correspondientes.</p> <p>Para finalizar entre todos intentaremos averiguar los datos exactos de azúcar qué contiene cada alimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas Digestive - 25,37 g azúcar (6,34 terrones)</li> <li>Tableta Nestle Jungly - 66,9 g azúcar (16,7 terrones)</li> <li>Vaso de zumo de piña - 35,1 g azúcar (8,8 terrones)</li> <li>6 Palitos de cangrejo - 3,4 g azúcar (0,85 terrones)</li> <li>Botella Coca-Cola - 53 g azúcar (13, 25 terrones)</li> <li>Lata Monster - 60 g azúcar (15 terrones)</li> <li>Pizza congelada - 14 g azúcar (3,5 terrones)</li> <li>Bote mermelada - 142,4 g azúcar (35,6 terrones)</li> <li>6 piezas sushi - 12 g azúcar (3 terrones)</li> <li>Brick de tomate frito - 16 g azúcar (4 terrones)</li> </ul>		

**Anexo 3:** Elaboración Propia.**AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDAD**

D./Da \_\_\_\_\_  
con NIF nº \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_ (padre, madre, tutor) de  
\_\_\_\_\_

**AUTORIZO**

A su participación en la actividad del día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
promovida por el centro escolar.

En caso de cualquier emergencia durante la actividad, será posible contactar conmigo a  
través del siguiente número de teléfono: \_\_\_\_\_

Y para que conste, firme el presente documento.

En Zaragoza, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

Firmado: \_\_\_\_\_



**Anexo 4:** Elaboración Propia.

<b>FICHA DE ACTIVIDAD</b>			
<b>Fecha</b>	13/5/2022	<b>Responsable</b>	Enfermería
<b>Nombre</b>	<b>LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE</b>		
<b>Objetivos</b>	Incentivar el ejercicio físico y los conocimientos mediante el juego.		
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa del parque fotocopiado</li> <li>• Papel y bolígrafo por grupo</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>	<p>Se trata de un juego de pistas por todo el parque, primero dividiremos la clase en grupos de 5, se trata de una competición entre ellos. Cada equipo deberá encontrar las pistas escondidas por todo el recorrido y en cada localización recogerán la información necesaria para completar 12 beneficios/ curiosidades sobre el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier movimiento corporal que suponga un consumo de energía, incluyendo deporte, jugar, bailar, caminar es considerado como actividad física según la OMS.</li> <li>• El ritmo y esfuerzo con el que se realiza una actividad se denomina intensidad y varía en función de cada persona.</li> <li>• Realizar tareas domésticas puede considerarse como ejemplo de actividad física moderada.</li> <li>• También las personas mayores deben realizar actividad física de manera habitual (siempre que lo permita su estado de salud), ya que ayuda a mejorar su equilibrio y evita posibles caídas.</li> <li>• Por lo general los hombres son más activos que las mujeres al igual que los jóvenes sobre los adultos maduros.</li> <li>• El ejercicio sirve para agudizar el enfoque y mejorar la autoestima.</li> <li>• El descanso es esencial para reponer energía ayudando a recuperar de posibles daños.</li> <li>• La actividad aeróbica mejora el sistema cardiovascular del organismo.</li> <li>• Hacer ejercicio fortalece el sistema inmunológico, enfermamos con menos frecuencia.</li> <li>• Un calambre es una contracción involuntaria de las fibras de un músculo normalmente por un sobreesfuerzo.</li> <li>• El flato se puede evitar no comiendo justo antes de realizar ejercicio.</li> <li>• Montar en bicicleta de manera regular reduce el riesgo de infarto en un 50%.</li> </ul> <p>La actividad finaliza en el momento que alguno de los grupos consiga completar los 12 datos necesarios.</p>		


**Anexo 5:** Fuente imagen. Pinterest.

FICHA DE ACTIVIDAD			
Fecha	13/5/2022	Responsable	Enfermería
Nombre	CLASE EXPRESS DE YOGA		
Objetivos	Estirar la musculatura y ayudar a relajarnos.		
Material	• Esterilla de Yoga		
Desarrollo	<p>Para acabar la sesión orientada a la actividad física, vamos a realizar una pequeña clase de yoga básica para ayudar a estirar los músculos.</p> <p>En total no durará más de 15 minutos lo suficiente para relajar el cuerpo y ayudar a conectar con nuestro interior.</p>		
			

**Anexo 6:** Elaboración Propia.

FICHA DE ACTIVIDAD			
Fecha	27/5/2022	Responsable	Enfermería
Nombre	DINÁMICAS COMUNICATIVAS GRUPALES		
Objetivos	Trabajar la comunicación interpersonal.		
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>		
Desarrollo	<p>En esta sesión vamos a realizar varias dinámicas para trabajar la comunicación y mejorar las habilidades sociales.</p> <p><u>• Dinámica del espejo:</u></p> <p>Para realizarla dividiremos la clase en grupos de 5 personas; cada uno formará un pequeño círculo donde una persona del grupo se coloca en el centro. Primero debe hablar al resto como si se estuviera mirando en un espejo, intentando comentar en voz alta cuales considera que son sus puntos fuertes o las cosas que más le gustan de sí mismo. El resto de los compañeros deben añadir todos los aspectos positivos que creen que tiene esa persona. Uno a uno todos los participantes del grupo deben pasar por el centro.</p> <p>El objetivo es que se mejore la comunicación entre los participantes con el único requisito de que no se pueden decir comentarios hirientes o con mala intención.</p> <p><u>• El mimo cotidiano:</u></p> <p>Con esta dinámica queremos trabajar la importancia de una buena comunicación no verbal. Para ello, en los pequeños grupos se van a colocar los participantes en filas verticales y mediante mimo, van a tener que transmitir un mensaje que se le ha dicho al primero de la fila.</p> <p>Es muy importante que cada uno intente fijarse en los detalles, para intentar continuar el mensaje de la mejor manera para que llegue al último participante lo más completo posible. El equipo que tenga el mensaje más similar al inicial, gana la ronda.</p> <p><u>• Cuatro a la vez:</u></p> <p>En toda la sala sólo pueden estar de pie cuatro persona a la vez, pero solo pueden estarlo durante 10 segundos antes de que se sienten y tengan que ser remplazados por otros compañeros. El objetivo es mantener el juego lo máximo posible de manera que si en algún momento hay más de cuatro participantes de pie se pierde una oportunidad (habiendo 3 por ronda).</p> <p>Al principio sí que está permitida la comunicación hablada pero a lo largo que se desarrolla el juego, se va complicando de modo que al final sólo estará permitida la comunicación no verbal. El trabajo en equipo y la escucha hacia los compañeros es esencial en este juego.</p>		

**Anexo 7:** Fuente y enlace cortometraje: Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

FICHA DE ACTIVIDAD			
<b>Fecha</b>	27/5/2022	<b>Responsable</b>	Enfermería
<b>Nombre</b>	EL REGALO, EDUCAR EN VALORES		
<b>Objetivos</b>	Analizar y reflexionar la moraleja expuesta en el vídeo.		
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cortometraje de animación “El regalo”</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>	<p>Tras visualizar el cortometraje de animación “El regalo”, vamos a realizar una reflexión guiada del mensaje que quiere transmitir.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc">https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc</a></p> <p>Algunas de las preguntas que podemos lanzar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuándo, cómo y dónde sucede?</li> <li>¿Cuál es el desencadenante para que el niño cambie de actitud?</li> <li>¿Qué parte es la que más te ha sorprendido del video? ¿Por qué?</li> <li>¿Cuál podría ser la metáfora del cortometraje?</li> <li>¿Qué valores pueden verse reflejados?</li> <li>¿De qué manera podemos relacionar lo visto con nuestra vida personal?</li> </ul> <p>Entre todos contestaremos a las preguntas planteadas.</p> <p>Pero podemos concluir con que aunque todos tenemos limitaciones que nos puedan hacer sentir mal, debemos aceptarlas e intentar afrontarlas de la manera más optimista posible. Al hacer frente a nuestros temores y salir de nuestra zona de confort es cuando nos damos cuenta de que somos capaces de hacer frente a mucho más de lo que nos pensábamos.</p> 		

## **Anexo 8:** Elaboración Propia.

### TEST DE EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS:

<b>Señala si son Verdaderas (V) o Falsas (F) las siguientes afirmaciones:</b>	<b>V</b>	<b>F</b>
- La adolescencia es un periodo de grandes cambios pero solo físicos.		
- Consideramos que finaliza la etapa de la adolescencia a los 23 años.		
- Muchos comportamientos de riesgo para la salud, se adoptan a esta edad.		
- Los estilos de vida saludables previenen la aparición de enfermedades.		
- La práctica regular de ejercicio físico no es ejemplo de hábito saludable.		
- Normalmente la alimentación de los adolescentes es desequilibrada.		
- La obesidad en la adolescencia es el mayor problema nutricional existente.		
- Consumir mucha comida basura y bebidas azucaradas provoca sobrepeso.		
- Un bajo consumo de frutas y verduras es parte de la dieta mediterránea.		
- La ingesta recomendada de azúcar es de 25g diarios.		

- Light es lo mismo que saludable.		
- La práctica usual de ejercicio no provoca mejora en las habilidades físicas.		
- En los últimos años el sedentarismo ha disminuido.		
- La actividad física y el sedentarismo están relacionados con la obesidad.		
- La recomendación de ejercicio en esta edad es de 45 a 60' diarios.		
- La recomendación de ejercicio en la adolescencia es de 7 días semanales.		
- La salud mental no está unida a la salud física, son cosas separadas.		
- Unas buenas habilidades sociales permiten resolver situaciones cotidianas.		
- La inteligencia emocional y la comunicación son habilidades sociales.		
- Pocos de los conflictos se pueden solucionar mediante la comunicación.		
- Los adolescentes pueden tener problemas al relacionarse con los iguales.		
- Un buen grupo social puede ayudar al desarrollo de la persona.		

## **Anexo 9:** Elaboración Propia.

### **GUIÓN PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN SALUD ENFERMERO (PPS):**

#### **- PLANTEAMIENTO Y ELABORACIÓN DEL PROGRAMA:**

- ¿Los objetivos planteados han sido los correctos respecto al tema del programa y la población diana seleccionada?.
- ¿Es factible abrir el PPS a un mayor número de participantes?.
- ¿Se podría considerar implantar el PPS en cursos menores?.
- ¿La carga de trabajo es adecuada para un único profesional?.
- ¿Es necesaria la intervención de otro enfermero en el programa?.
- ¿Cómo ha sido la relación con la dirección del centro escolar?.

#### **- PREPARACIÓN DE LOS RECURSOS UTILIZADOS:**

- ¿Eran los recursos de apoyo suficientes para llevar a cabo de manera adecuada el programa?.
- ¿Las actividades propuestas estaban bien enfocadas con respecto al presupuesto y material disponibles?.
- ¿Hubiera sido recomendable aumentar el apoyo visual del planteado?.
- Para futuros programas ¿Es mejor la creación de tantos recursos propios o coger otros ya hechos con anterioridad?.

#### **- EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:**

- ¿Se han logrado el objetivo principal del Programa de Promoción de Salud?.
- ¿Se han conseguido los objetivos planteados en cada sesión?.
- Lugar elegido para realizar el programa (Instalaciones, material).
- El esquema ideado para cada sesión teórica ¿Se ajustaba a los temas tratados en cada una de ellas?.
- ¿La extensión temporal de las sesiones ha sido la adecuada respecto a las actividades planteadas?.
- Actitud de los participantes durante las actividades.
- Actitud del profesorado respecto al programa.
- Desarrollo de las actividades, recalcar alguna incidencia, calidad de las mismas.